

KOMUNIKATY ZNIECHĘCAJĄCE VS WZMACNIAJĄCE

Grupa wiekowa dzieci 2-5 lat	
Komunikaty zniechęcające	Komunikaty wzmacniające
• “Nie nie możesz nalać sobie mleka. Mógłbyś zrobić sobie krzywdę albo narobić bałaganu.” • “Podnieś natychmiast te zabawki, bo pójdziesz do swojego pokoju.” • “Ustawiam minutnik na trzy minuty i lepiej, żeby te zabawki zniknęły zanim zadzwoni.” • “Czemu nie możesz po prostu mnie posłuchać i zrobić tego, o co proszę?” • “Już dobrze, zrobię to za Ciebie ja albo babcia” • “Każdego dnia to samo, mam już dość” • “Ile razy mam powtarzać, żebyś posprzątała?” • “Czy Ty jesteś jeszcze małą czy już dużą dziewczynką? Duże dziewczynki potrafią sprzątać”	• Okaż zaufanie i stwórz bezpieczne otoczenie pozwalające na eksperymentowanie: “Wiem, że potrafisz. Ten dzbanek z mlekiem ma wielkość w sam raz dla Ciebie.” • Najpierw zaakceptuj uczucia: “Widzę, jak bardzo chcesz spróbować. Pokaż mi jak to robisz.” • Sprawdź zrozumienie dziecka: “Co trzeba zrobić z zabawkami po zakończonej zabawie?” • Zachęta do współpracy, a następnie danie wyboru: “Potrzebuję Twojej pomocy. Chcesz posprzątać śpiewając piosenkę czy po cichu?” • Podziel się władzą: “Tu jest minutnik. Zobaczmy ile zabawek pozbierasz zanim zadzwoni.” • Dawaj ograniczone wybory: “Które klocki chcesz pozbierać najpierw: małe czy duże?” • Pytanie zaciekawienia: “Gdzie przechowujemy te zabawki?” • Zejdź do poziomu dziecka i powiedz co masz na myśli: “Synku, czas już odłożyć zabawki.” • Stwórz więź i przekieruj: “Fajniej jest pracować razem. Co chcesz, żebym ja zrobił, a co chcesz zrobić Ty?” • Kiedy tylko...: “Kiedy tylko posprzątam zabawki, ruszamy na spacer.”

KOMUNIKATY ZNIECHĘCAJĄCE VS WZMACNIAJĄCE

Grupa wiekowa dzieci 6-12 lat	
Komunikaty zniechęcające	Komunikaty wzmacniające
• “Ile razy mam Ci powtarzać, żebyś nie zostawiał butów na środku przedpokoju?” • “Codziennie to samo zachowanie! Co z Tobą jest nie tak?” • “Nie interesuje mnie to co Ty chcesz. Zrób to natychmiast.” • “Jeśli nie potrafisz zachować się odpowiedzialnie, masz karę”. • “Mam już dość ciągłego upominania Cię” • “W porządku, tym razem zrobię to za Ciebie.” • “Dlaczego spodziewasz się, że ja zrobię co tylko zechcesz, skoro Ty nie chcesz zrobić nic dla mnie?”	• Okaż wiarę i przypomnij co dziecko potrafi: “Wiem, że Ty wiesz gdzie jest miejsce Twoich butów. Z góry dzięki za zajęcie się nimi.” • Pytanie zaciekawienia: “Co powinieneś zrobić, żeby Twoje buty były bezpieczne przed pogryzieniem przez psa?” • Najpierw zaakceptuj uczucia: “Trudno pamiętać o rzeczach, które nie są najważniejsze. Miło mi czasami Ci o nich przypomnieć.” • Sprawdź zrozumienie dziecka: “Na co teraz kolej?” • Zachęta do współpracy, a następnie danie wyboru: “Potrzebuję Twojej pomocy. Chcesz wykonać swoją część pracy teraz czy za pół godziny?” • Przekaż władzę: “Czy chcesz, żebyśmy ustawili minutnik na tyle czasu ile potrzebujesz?” • Dawaj ograniczone wybory: “Które klocki chcesz pozbierać najpierw: małe czy duże?” • Stwórz więź, zanim poprawisz: “Nie wiem jak był sobie bez Ciebie poradził. Cokolwiek zrobisz, będę bardzo wdzięczna.” • Kiedy tylko...: “Kiedy tylko skończysz swoje obowiązki, zawiozę Cię na Twój trening.” • Kocham Cię i “Kocham Cię i potrzebuję, żeby to było teraz zrobione.” • Użyj komunikatów niewerbalnych: delikatnie połóż rękę na ramieniu, wskaż co powinno być zrobione i uśmiechnij się porozumiewawczo.